உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★ ஆனந்த ஆடி மலர் 12 ★

★ 1974 ஜூலை இதழ் 7 ★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வாசகரின் கடிதங்களிலிருந்து

"ஆரோக்கியம் இதழ்களை விடாமலும் ஊக்கத்துடனும் வாசித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். சென்ற சில இதழ்களில் மனத்தைப் பற்றிய விளக்கங்கள் வெளியாகின்றன. இவை ஆரோக்கிய வழியில் மட்டுமின்றி ஆன்மீக வழியிலும் பயன் படுபவை. உள்ளத்தில் அவன்பால் ஈடுபாடு ஏற்படுத்துபவை. மிகவும் ரஸமான விளக்கங்கள். முக்கியமாக சென்ற ஜூன் இதழ்ல் மேதைபற்றிக் குறிப்பிட்டு அதை வளர்க்கும் வகை யுடன் அந்த ஸாத்வீகச் சிறப்பு பெறாதவர்களிடம் இருக்கும் செல்வம் பயனற்றும் துரபயோகப்பட்டும் ஸமூகத்திற்கு அனர்த்தம் விளைவிக்கும் என்பதைத் தக்க சான்றுகளுடன் குறிப்பிட்டுள்ளது மிகச் சிறப்பானது. திரிபலை பற்றிக் குறிப் பிட்டுள்ளது மிக எளியவர்கள்கூடக் கையாளக்கூடிய சிறந்த ரஸாயன முறை. மேலும் மேலும் ஆரோக்கியம் ஆரோக்கியத் துறையிலும் ஆன்மீகத் துறையிலும் நல்ல தொண்டாற்றும் என்று நம்புகிறேன்."

— P. M. விச்வநாதன், சென்னை

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
ஆடி
மலர்-12



1974
ஜூலை
இதழ்-7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

वाजश्च मे प्रसवश्च मे
प्रयतिश्च मे प्रसितिश्च मे
धीतिश्च मे क्रतुश्च मे कल्पताम् ।

இறைவ! எனக்கேற்ற உணவு நிறைய உண்டாகட்டும். உண்டாகியுள்ள உணவை நான் தேவைக்கேற்பப் பெறுவதற்கு அனுமதி எளிதில் எனக்குக் கிடைக்கட்டும். கிட்டும் உணவு சுத்தமானதாக இருக்கட்டும். அதைப் புசிக்க எனக்கு விருப்பமும் ஈடுபாடும் அமையட்டும். இந்த வாழ்வைப் பெற நான் நல்ல பணிகளிலேயே ஈடுபட்டிருப்பேனாக.

— சமகம்.

ஜங்கம - நெய்

"நெய்" என்ற சொல்லுக்கு, தமிழ் மொழியில், வடமொழியில் "ஸ்நேகம்" என்ற சொல்லுக்குப் போலவே, நட்பு-எண்ணெய்-வெண்ணெய்-மாமிசக் கொழுப்பு என்ற பொருள்களில் பிரயோகங்கள் இருக்கின்றன. Fats and Oils என்ற இங்கிலீஷ் சொற்களுக்கு பரியாயம் வடமொழியில் "ஸ்நேஹம்" என்று ஒரே சொல் இருப்பதுபோல தமிழிலும் "நெய்" என்ற ஒரே சொல், முழு அபிப்பிராயத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது.

நெய்க்கு உத்பத்தி ஸ்தானங்கள்—தாவரம், ஜங்கமப் பிராணி, பூமி ஆகியவை.

பூமியிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் Crude oil, Kerosene, Petrol ஆகியவை. கிரோஸினிலிலிருந்து Liquid Paraffin தயாரிக்கப்படுகிறது. இந்த எண்ணெய்கள் உணவு வர்க்கத்தில் சேர்க்கக்கூடியதல்ல. எரிபொருளாகவே உபயோகம். Liquid Paraffin மட்டும் பொதுவாய் சில மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், மூல ரோகத்தில் (Piles) ஆஸன துவாரத்தில் வழவழப்பு உண்டாக்கவும் ஆலோபாதிக் வைத்திய முறையில் விசேஷமாய் பிரயோகிக்கப்படுகிறது. லிக்விட் பாராஃபின் ஆயிலைத் தொடர்ந்து நீண்டகாலம் சாப்பிடுவது குடலுக்குக் கெடுதல், மூல முளைகளை கீழே இறங்கச்செய்து உபத்திரவம் தருகிறது என்றும் ஆலோபாதிக் வைத்தியம் எச்சரிக்கிறது.

தாவரத்திலிருந்து கிடைக்கும் நெய் — எள்ளு முதலிய விதைகளிலிருந்து அதிக அளவிலும், சந்தனம் தேவதாரு அகில் போன்ற சில விருக்ஷங்களின் வைரத்திலிருந்தும் யூகலிப்டஸ் மரத்தின் பட்டை இலையிலிருந்தும் சிறிது குறைந்த அளவிலும் கிடைக்கின்றது. ஆகார வர்க்கத்திலும் வெளி அப்யங்காதிகளிலும் ஔஷதாதிகளிலும் அதிக உபயோகமுள்ள நல்லெண்ணெய் முதலியவைகளின் குணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன.

ஜங்கம பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் நெய்கள் நாலுவிதம்—பாலிலிருந்து நெய், மாமிஸாதி தாதுக்களிலிருந்து **மேதஸ், வஸா-மஜ்ஜா** என்ற நெய்ப்பு மிகுந்த பதார்த்தங்கள் ஆவன. பிராணிகளிடமிருந்து உண்டாகும் இந்த நான்குவித நெய்களும் வெகுவாய் உணவாகவும், மருந்தாகவும் ஓரளவு உபயோகிக்கப்படுகிறது. இந்த நாலு நெய்களிலும், உணவு மருந்து எல்லாவிதத்திலும் சிறந்த குணம் கொண்டது **பாலின் நெய்தான்**. மேலும் இங்கு முக்கியமாய் கவனிக்கத்தக்கது—பாலின் நெய், பசு முதலிய பால் பிராணிகளை **வளர்ப்**

பதிலால் கிடைக்கப்பெறுகிறோம். மற்ற மேதஸ்—வஸா—மஜ்ஜா நெய்கள் உயிர்ப் பிராணிகளை வதை செய்தே எடுக்கப்படுகின்றன. இவைகளை சாப்பிடுவதில் ஜீவஹிம்ஸை என்ற பாபம் தவிர்க்க முடியாதது.

(1) பால் நெய்யின் குணம் கூறப்பட்டுள்ளது.

(2) மேதஸ் — பிராணிகளின் சரீரத்தைப் போர்த்திக்கொண்டிருக்கும் தோலின் அடிபாகத்தில் சரீரம் எங்கிலும் லேசாய் பரவியுள்ளது சிறிது உரைந்த நெய்க்குச் சமானமாய் இருப்பது. தோலுக்கு நெய்ப்பு கொடுத்து வறண்டு காய்ந்து போகாமல் மேதஸ்தான் காப்பாற்றுகிறது சரீர இயற்கை வெப்பத்தினால் உருகி மயிர்க்கால்வழியே வியர்வையுடன் சிறிய அளவில் வெளிப்பட்டுக்கொண்டு தோலுக்கு வழவழப்பு தருகிறது. தோலினடியில் இருக்கிற மேதஸ்ஸை தனியாக எடுப்பது கடினம். தோலுக்கடியில் தவிர, மேதஸ் — வயிறில் குடல் ஆசயாதிகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும் வபா என்ற கெட்டி ஜவ்வில் நிறைந்துள்ளது. வபா-ஜவ்வை அனலில் சிறிது வாட்டிப் பிழிந்தால் மேதஸ் நிரம்ப கிடைக்கும். மேலும் கண்டரா எனப்படும் குருத்து நுனிப்பக்கங்களின் உள் துவாரங்களிலும் மேதஸ் இருக்கிறது. இது அந்தந்த தாது பாகங்களை ஊட்டி வளர்க்கின்ற ஒரு உப தாது

(3) வஸா என்ற நெய், மாமிஸ தாதுவின் உள்ளும் புறமும் ஊடுருவி இருப்பது. தோற்றத்தில் பால் நெய் போன்றதே. மாமிஸத்திலிருந்து வஸாவைப் பிரித்தெடுக்க, மாமிஸ கண்டங்களை ஜலத்தில் வேகவைத்தால் மேல்பாகத்தில் எண்ணெய்போல் மிதந்து வரும். நீராவியில் வேகவைத்துப் பிழிந்தும் மேதஸ்ஸை எடுக்கலாம். சரீரத்தின் தாதுக்களை முக்கியமாய் மாம்ஸ தாதுவை செழிப்புற ஊட்டிப் பெருக்கவைக்கும் உபதாதுக்கள் மேதஸ்ஸும் வஸாவும்தான்.

(4) மஜ்ஜா என்ற நெய் உடம்பின் எலும்புகள் அனைவற்றிலும் உள்குழாய்களில் நிறைந்து உள்ளது. நளகம் என்ற நீண்ட எலும்பு பாகங்களில் அதிகம் நிரம்பியுள்ளது. மஜ்ஜா முக்கியமாய் சரீரத்தைத் தாங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலும்பு தாதுவை செழிப்புற நேராக வளர்க்கும் பிரதானமான தாது. சுக்கில தாதுவையும் மஜ்ஜா பரம்பரையாக வளர்க்கிறது.

உணவில் மேதஸ்-வஸா-மஜ்ஜா மூன்றுமே தனியாக சாப்பிடப்படுவதில்லை. மாம்ஸத்துடன் சேர்ந்து முறைப்படி பக்குவம் செய்து சாப்பிடப்படுகின்றன. ஜீவ சரீரத்தில் மேதஸ்-வஸா-மஜ்ஜா நெய்கள் தாதுக்களை புஷ்டிசெய்து எவ்வாறு வளர்க்கின்றனவோ, அதுபோல, அதைவிட சீக்கிரமாகவே, இவைகளை புசிப்பவருக்கு உடல் பருமனைக் கொடுத்து உறுதி பலம் தருகின்றன. சுக்லத்தை வளர்த்து போக சக்தி கொடுக்கும்.

மூன்றுமே குரு குணங்கள் உடையவை. எளிதில் ஜீர்ணமாகிற தில்லை. பால் நெய் – என்ணெய் – மேதஸ் – வஸா – மஜ்ஜா — நெய் வகைகளில் முதலாவதிலிருந்து அடுத்தது அடுத்ததில், குருகுணமும் நெய்ப்பும் அதிக அதிக அளவுள்ளது. பொதுவாய் எல்லாம் சுவையில் இனிப்பு. எல்லாம் வாயுதோஷத்தைக் கண்டித்து வரட்சியைப் போக்கும். மேலும் பிராணிகளுடைய சரீர சுபாவம், வாஸஸ்தலம் இரண்டையும் அனுஸரித்து நெய் குணங்கள் விசேஷமாகின்றன.

ஜலம் நிறைந்த பள்ளத்தாக்கான நாட்டுப்புறங்கள், குளுமையான பிரதேசங்களில் இருப்பவை, பன்றியினம் போன்ற பிராணிகளுடைய நெய் மேதஸ்–வஜா - மஜ்ஜாக்கள் அதிக இனிப்பும் குருகுணமும் உள்ளவை. ஆதலால், வாயுவைக்கண்டித்து உடலில் நன்றாய் பருமன் செய்யும். ஜலம் குளுமையில்லாத வரட்சி வெப்பம் அதிகமுள்ள பிர தேசத்திய மிருகங்கள், மான், குதிரை முதலிய ஒரு குளம்பின மிருகங்கள், எப்பொழுதும் ஓடி ஆடி சஞ்சரித்துக்கொண்டிருக்கும் பிராணிகள், புலி சிங்கம் போல் மாம்ஸ பக்ஷிணீ மிருகங்கள், இவைகளுடைய நெய்களில் குருகுணம் கொஞ்சம் குறைவு. இனிப்புடன் துவர்ப்பும் கூடியது. ரக்த-பித்தக் கொதிப்பைக் குறைத்து குளுமை செய்யும். புறு, மயில், கோழி முதலிய பக்ஷியினங்களின் நெய்கள் லகு குணங்கள். வாயுவுடன் கபத்தை விசேஷமாய் குறைக்கும். பக்ஷிகளின் முட்டைகளில் இருக்கும் நெய்யும் மேதஸ வஸா மஜ்ஜாவின் குணங்கள் கொண்டது. லகு குணமுள்ளதே.

குறிப்பு – ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஸ்நேஹம் எவ்வளவு உணவில் சேர்க்கவேண்டியது அவசியமோ, அது — நெய் எண்ணெய்களை சேர்ப்பதினுலேயே பூர்த்தியாகலாம். ஜீவஹிம்ஸை பாபமும் இல்லை. என்றாலும் சரீர தாதுக்களை வேகமாய் நிரந்தரமாய் க்ஷிணிக்கச் செய்யும் ராஜயக்ஷ்மா, வாதத்தினுல் உண்டாகும் மது-மேஹம் போன்ற கொடுமையான வியாதிகளில் நெய் எண்ணெய் மட்டும் உண்டால் தாதுவின் க்ஷயத்தை நிறுத்தி, வளர்க்கப் போதுமானதல்ல. மேதஸ் வஸா மஜ்ஜா சேர்ப்பது அவசியமாகவே இருக்கிறது. ஆசை ருசிக்காக சாப்பிடாமல், சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காக மாமிஸம் தேவையான அளவில் அருந்துவது அவ்வளவு பாபமாகாது.

மேலும், வைராக்கியம் ஞானம் அடைய அபேக்ஷித்து, ஸத்வ குணத்தையே வளர்த்து, ரஜஸ் தமஸ் குணங்களை குறைத்துக்கொள்ள விரும்புவர் மாமிசம் உணவில் ஒதுக்கலாம். ஒதுக்கவேண்டியதே. ஆனுல் உலக வியாபாரம் ரஜோகுணம் மேலிட்டவரும் உலகில் இல்லாமல் ஒன்றும் ஒருகணமும் நடக்கவே முடியாது. ரஜோகுணத்தைக் குறையாமல் ஈடுபடுத்த மாமிச உணவு மிதமாய் உண்ணுவது அந்தப் பழக்கமுள்ளவருக்கு அவசியமாகிறது.

★

எண்ணெய்கள்

வேப்பெண்ணெய்

வேப்பெண்ணெய் தமிழ்நாட்டில் மருத்துவத்தில் பலவிதத்தில் நிரம்ப உபயோகிக்கப்படுகிறது. மற்ற நாடுகளில் மிகவும் குறைவு. இந்த எண்ணெயில் இருக்கும் அதிஉக்கிரமான வாசனையை அனுசரித்து, வேப்பெண்ணெய் அதிஉஷ்ணவீர்யம் கொண்டது என்று சாமான்ய மாய் தோன்றலாம். இது வீர்யத்தில் உஷ்ணத்தை செய்வதே. ஆனால் கடுமையான வாசனை போல், அவ்வளவு கடுமையான உஷ்ண வீர்யம் கொண்டதல்ல. வடநாட்டில் கடுகெண்ணெய், கேரளத்தில் தேங்காயெண்ணெய் சாப்பாட்டில் உபயோகிக்கப்படுவது போல, தமிழ் நாட்டில் வெப்பெண்ணெய் ஆஹாரவர்க்கத்தில் சேர்த்து உபயோகிக்கப்படுவதில்லை. மருந்தாக உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் பயன் படுகிறது. தமிழகத்தில் தென் மாவட்டங்களில் விசேஷமாய் கிராம வாசிகள் வேப்பெண்ணெயை (நல்லெண்ணெய்போல) தேய்த்துக்குளிக் கின்றனர். அப்யங்கம் செய்து குளித்த பின்பும் வேப்பெண்ணெயின் உக்கிரகந்தம் வெகு நாழிகை வரையில் வீசி மூக்கைத்துளைக்குமே தவிர, அப்யங்கம் செய்தவருக்கு கண் பொங்கி உடல் எரிச்சல் உஷ்ணம் உண்டாவதில்லை. ஆதலால் வேப்பெண்ணெய் அத்யுஷ்ணம் அல்ல —கடுகெண்ணெய்போல் என்று அனுபவம்.

அப்யங்கத்தினாலும், உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதினாலும் கிருமிகள் குஷ்டநோய்கள், வாயு பித்தம் கபம் மூன்று தோஷங்களையும் போக்கும். மூத்திரப்பையில் ஏற்படும் அச்மரீசர்க்கரா எனப்படும் கல்லடைப்புகளை வெளிப்படுத்தும். கல்லீரலில் உண்டாகும் பித்தக் கல்லடைப்பையும் வெளிப்படுத்தலாம். வயிற்றில் குடலில் ஏற்படும் கிருமிகள், தலைமயிரில் வரும் பேன் ஈறுப்பூச்சிகள், வெட்டுக்காயம் நாட்பட்ட அழுகின விரணங்களில் வரும் புழுக்கள் இவைகளை அடியுடன் அகற்றும்.

கள் சாராயம் மற்ற லாகிரி வஸ்துக்கள் தூக்கமாத்திரைகள் இவை களினால் ஏற்பட்ட மயக்கம், அபதந்திரகம்-சங்கைகோளாறு, பயந்த கோளாறுகளினால் ஏற்பட்ட மயக்கம் முதலியவைகளை வேப்பெண் ணெய் உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதால் நீக்கி தெளிவு உண்டாக்கும்.

உடலில் முட்டிகளும், பூட்டுகளும் வாயுவினாலும் கபத்தினாலும், நீர்-திரவம் கோர்வையினாலும் ஏற்படும் வீக்கம் வேதனைகளை வேப் பெண்ணெயின் துவளை-ஒத்தடம் சீக்கிரமே சமனம் செய்யும். நாள்பட்ட தலைவலி, மண்டையிடி பாரம் எல்லாம் சில நாட்கள், அப்யங்கத்தினால் அகலும். ஜ்வரத்திலும் ஜ்வரமில்லாமலும் கப—

வாயுவினுல் மார்பில் சளி அதிகம் உரைந்து மூச்சுத்திணரலும் உள்ள கஷ்டநிலையில், மார்பில் சுற்றிலும் சுடவைத்த வேப்பெண்ணெய் தடவி, வறுத்த கொள்ளினுல் ஒத்தடமிட உடனே கபம் இளகி உபாதி குறையும்.

குழந்தைகளுக்கு அஜீர்ணத்தினுல், கபவாதஜ்வரவேகத்தினுல், வயிற்றில் நாக்குப்பூச்சியினுல், மலச்சிக்கலினுல் விஷவாயுவினுல் திடீர் குளிர்க்காற்றுக்கு இலக்காவதால் மற்றும் ஏதாவது காரணத்தினுல், திடீரென்று உண்டாகக்கூடிய உடல் பூராவும் உதறல், நடுக்கல், வலிப்பு, இழுப்பு, மூச்சுத்திணறல் தொந்திரவுகளில் வேப்பெண்ணெய் மிகவும் உபகாரமானது. உள்ளுக்கு சாப்பிடக் கொஞ்சம் கொடுத்தல் மேலுக்குப்பூசி ஒத்தடம் ஆஸனவாயில் எனிமா செய்தல் கைகண்ட பலனை ஆச்சரியம் அடையும்படி உடனே தரும். இவ்வித பிரயோகத்திற்கு தனி வேப்பெண்ணெயைப்பார்க்கிலும் சில மருந்து சரக்கு சேர்த்து தயாரித்துள்ள வேப்பெண்ணெய் தைலம் தரமானது. தானே தயாரிக்கத் தகுந்த எளிய முறை :—

வேப்பெண்ணெய் 200 கி தோல் உரித்த உள்ளிப்பூண்டு 10 கி. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சித்திரமூலம், வெண்கோஷ்டம், கருஞ்ஜீரகம், சோம்பு, இந்துப்பு, இந்த 8 சரக்கும் வகைக்கு 5 கிராம் அம்லகாஞ்சிகம் என்று சொல்லப்படும் புளித்து தெளிந்துள்ள காடி நீராரம் 400 மி. லிட்டர்.

செய்முறை :— கல்க்க சாமன்களை சூர்ணம் செய்து, நீராரக் காடியினுல் அரைத்து, எண்ணெயில் கலக்கி நீராரம் சேர்த்து, மிருதுவான தீயில் பதம் பார்த்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிக்கொள்ளவும்.

குழந்தைக்கு அளவு :— உள்ளுக்கு — 1–3 மாஸம் 8–12 துளி, 3-6 மாஸம் 30-60 துளி, 6–12 மாஸம் 1–$1\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன் கொடுக்கலாம். மேலுக்குத் தடவ, பஸ்தி (எனிமா) செய்யவும் இது நல்ல உபயோகம். மலச்சிக்கலுடன் வயிறு உப்புசத்துடன் இருக்கும் நடுக்கல் இழுப்பு உபத்திரவத்தைப் போக்குவதற்கு உடனே பேதிக்கு கொடுப்பதைப் பார்க்கிலும், பஸ்தி (எனிமா) செய்து மலத்தை வெளிப்படுத்துவது தான் நல்லது.

கக்குவாய் இருமல் உபத்திரவமுள்ள குழந்தைகளுக்கு 1 நாளில் 3 வேளை வேப்பெண்ணெய்தைலம் $\frac{1}{4}$–$\frac{1}{2}$ ஸ்பூன் உள்ளுக்கு கொடுத்துவந்தால், வியாதி அதிக நாட்கள் நீடிக்காமல் குறைந்த காலத்தில் நிவிருத்தியாகும். கக்குவாய் இருமல் அக்கம்பக்கத்தில் பரவிக்கொண்டிருக்கும் தருணத்தில், அது வராமல் தடுப்பதற்காகவும் வேப்பெண்ணெய் சில துளிகள் உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம். வேப்பமரத்தின் வேர் பட்டை, இலை, பூ, காய், எண்ணெய் ஆகிய ஸகல பாகங்களும் சிலாக்கியமான மருந்துகள். பல வியாதிகளில் முக்கியமாய் — ரக்தம், பித்தம் கிருமி

மனமும் அதன் குணங்களும் - (7)

மனதிற்கும் சரீரத்தின் சகல அவயவங்களுக்கும் செய்கைகளில் மிகவும் நெருங்கிய சம்பந்தம், எப்பொழுதும் சரீரத்தின் ஆரோக்கிய நிலையிலும், நோய் நிலையிலும் நிச்சயமாய் இருப்பதால், சரீரத்தை நோய்கள் பிடிக்காமல் காப்பாற்றுவதற்கும், சரீரத்தில் வந்துள்ள வியாதிகளைப் போக்குவதற்குச் சிகித்ஸை செய்வதற்கும், சரீரத்தின் நிலையைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதன் அத்யாவசியம்போலவே, ஒவ்வொரு வியாதியஸ்தனுடைய மனோநிலை இயல்புகளையும் வைத்தியன் அவசியம் அறிந்து சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். வியாதியின் சிகித்ஸைக்கு மட்டுமல்ல, வியாதி வராமல் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாய் காப்பாற்றுவதற்கும், பிரத்யேக மனிதரின் மனதின் சுபாவத்தை தெரிந்து செய்யவேண்டியுள்ளது.

இதற்காக ஆயுர்வேதம் மனதின் சுபாவங்கள் பேதங்களை விவரமாய் உபதேசிக்கின்றது. மனிதரில் அவரவரின் ஆசரணைகள் நடத்தைகள் முதலியவைகளினால் பொதுவாக அந்தந்த மனிதரின் மனதின் சுபாவம் இப்படிப்பட்டது என்று சுலபமாய் அறியும் உபாயங்களைக் காட்டியுள்ளது.

ஒவ்வொரு மனிதருடையவும் மனதின் இயல்புகளைத் தெரிந்து கொள்வது, சிகித்ஸை செய்யும் வைத்தியனுக்கு மட்டும் அவசியம் என்பதில்லை. உலகில் சிறுவர் கல்வி முதல் எந்தவிதமான லௌகிக கார்யத்திற்கும், மனப்பான்மையை பிரத்யேகம் தெரிந்துகொள்ளுவது மிக உபகாரம். அவசியம் கூட. ஆதலால் வைத்தியரல்லாத எல்லா பொதுமக்களுக்கும் உபகாரம் இந்த விஷயம்.

ஸகல மனப்பான்மைகளையும் மனதின் ஸத்வம் - ரஜஸ் - தமஸ் ஆகிய மூன்று குணங்களும் சேர்ந்தே செய்கின்றன. இந்த குணங்களின் சேர்க்கையில் அநேகவித பேதங்களும் அளவும் அதிகமாயும்

ஸம்பந்தமானவைகளில் வெகு உபயோகம். கசப்புள்ளதானாலும், குணத்தில் கசப்பைப் போக்கவல்லது.

எண்ணெய் வகையில் பல பொதுவாக ஆரோக்கியப்பாதுகாப்பில் அப்யங்கமாய் மேலுக்கும் ஆஹாரமாய் உள்ளுக்கும், நித்தியமாய் நாட்டில் உபயோகமாகிக்கொண்டிருக்கிறது. அவசியமாய் தெரிய வேண்டியவையான, எண்ணெய் குணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. மற்ற எண்ணெய்கள் விசேஷமாய் வியாதிகளில் சிகித்ஸையில் மட்டும்தான் உபயோகம்.



அல்பமாயும் இருககின்றன. ஸத்வ குணம் மேலாக உள்ளவர் ஸாத்விகர்கள், ரஜோகுணம் அதிகமானவர் ராஜஸர்கள், தமோ குணம் நிறைந்தவர்கள் தாமஸர்கள் என்று எடுத்துக்கொள்ளப்படினும், இவர்களில் இருக்கும் ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் ஒவ்வொரு குணத்தின் அதிக அளவிலும், மேல் மேல் தரங்களிலும் வெகு ஸூக்ஷ்மமாய் கணக்கற்ற பிரிவுகள் இருப்பினும், ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் ஸாத்வீக மனிதர்களில் ஏழுவித பிரிவுகள், ராஜஸ மனிதர்களில் ஆறு பிரிவுகள், தாமஸ மனிதர்களில் மூன்றுவித பிரிவுகள் எனப் பிரித்து, பொதுமக்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்ளும்படியாக அவர்களுடைய லக்ஷணங்களை கூறுகின்றனர்.

ஸத்வ குணம் மேலிட்டவரின் பிரிவுகள்

(1) புஷ்பங்கள் ஸுகந்தமான அத்தர் ஜவ்வாது பச்சைக்கற்பூரம் முதலிய பரிமள திரவியங்களை தயாரிப்பதில், லேபனத்தில் பிரியம், ஸங்கீதம் பரதநாட்டியம் வாத்திய கலைகளை அநுபவிப்பதில் ஆவல், பலவித விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதிலும் பார்ப்பதிலும் உத்ஸாஹம், மகளிருடன் சுத்த ஹிருதயத்துடன் கூடிப் பேசி விளையாடுவதில் சந்தோஷம், புராணங்கள் இதிஹாஸங்கன் வேடிக்கை கதைகளில் ஸாமர்த்தியமும் ஈடுபாடும் உள்ளவர் — கந்தர்வ கணங்கள்போல் மனஸ் ஸந்தோஷமுள்ள ஸாத்வீகர்கள்.

(2) பிறர் தூஷணை செய்தாலும், சினங்கொண்டாலும், தவறுதல்கள் அபகாரங்கள் செய்தாலும் பொறுத்துக்கொள்ளும் மனப்பான்மை, எதிலும் சுத்தமாய் நடுநிலைமையுடன் இருத்தல், பெரிய பொதுக்கார்யங்களை நிர்வஹித்து நடத்தும் சக்தி, மோக்ஷம் தவிர தர்மம்-அர்த்தம் காமங்களை விதிப்படி விசேஷமாய் ஆசரிப்பவர், இடம் காலம் அறிந்து கோபம் சாந்தம் குணங்களை நன்ருய் காட்டுபவர், குபேரன்போல் பரிவாரங்கள் பொருள் வரவு சேமிப்பு நிறைவால் இன்பமுள்ள ஸாத்வீகர்கள் இவர் ஒரு சாரார்.

(3) சௌர்யம், தைரியம், உள்ளும் புறமும் சுத்தம், அசுத்தத்தில் வெறுப்பு, வேள்வி அநுஷ்டானம், நேர்மை கார்யங்கள் செய்தல், வசமான மனதுடன் கோபம் கொள்ளவேண்டிய இடத்தில் கோபம் கொள்ளுதல், இரக்கம் அநுக்கிரஹம் கொள்ளவேண்டிய இடத்தில் அவ்விதம் செய்தல், ஓரளவு பூனையின் போன்ற கண்ணிறமுள்ளவர், செம்பட்டையான மயிர் உள்ளவர், அடிக்கடி நீராடுவதில் பிரியம், குளுமையான நீர்வளம் நிறைந்த இடத்தில் இருக்க விருப்பம் உள்ளவராக இருப்பவர். ஜலத்துக்குத் தேவதையான வருணன் இனத்தைச் சார்ந்த ஸாத்வீகர்கள்.

(4) மனதிலும் சரீரத்திலும் சுற்றிலும் மிக சுத்தம். சிறந்த ஞாபக சக்தியுடன் மறதியின்றி உரிய காலங்களில் எதையும் சிறிதும்

வழுவாது செய்தல். நிர்ப்பயமாய் பூர்ண தைரியத்துடன் உறுதியாய் எந்த பெரிய பணியையும் நிறைவேற்றும் ஆற்றல், தகாத விருப்பம், வெறுப்பு, இறுமாப்பு, மதிமயக்கம், தவறுதல், பொருமை எதுவுமின்றி இருக்கும் சுபாவம், காலம் தவருமல் விதிகளை அநுஷ்டித்தல், நிஷித்தங்களைச் செய்யாமல் ஒதுக்குதல், தன் கடமை தர்மங்களைச் செய்வதில் பிறரால் எதிர்த்து தடைசெய்ய முடியாத திருடமான சக்தி பெற்று, தர்மராஜன்போல் தைர்யமாய் விளங்குவர் சில ஸாத்வீகர்கள்

(5) பொதுவாக எல்லாவிதமான ஐசுவர்யமும், வேலையாட்களும் நிறைந்தவர், நம்பிக்கைக்கு முற்றிலும் தகுதியுள்ளவர். எப்பொழுதும் தர்மம் நீதி சாஸ்திரப்படியே நடப்பவர். சௌர்யம் வீர்யம் தேஜஸ் உடையவர், பிற்காலத்தில் நிகழக்கூடியவைகளையும் முன்கூட்டியே நன்கு ஆலோசனை செய்து தக்கபடி செய்பவர். வேள்விகள் தர்மங்கள் முறைப்படி அநுஷ்டிப்பவர். பொருள்களை நல்ல வழியிலேயே சேர்ப்பதிலும் முயற்சி உடையவர். நற்கார்யங்களிலேயே நேர்மையாக ஈடுபட்டுக்கொண்டு, தேவர்களிடையே இந்திரன் போல் மனிதரிடையில் மகத்துவம் பெற்று இருப்பார் ஒருவகை ஸாத்வீகர்கள்,

(6) வேதம் ஓதுதல், ஏதாவது வித்யாப்பியாஸத்திலேயே ஈடுபட்டுக்கொண்டிருத்தல், பரலோகத்தில் இன்பம் தரும் வேள்வி-ஜபம் விருதம் முதலியதை அநுஷ்டித்தல், பிரும்ஹசர்யம் விதி வழுவாது காத்தல், விருந்தாளிகள் அிதிகளுக்கு உபசரித்தல், விஞ்ஞானங்கள் வித்யைகளைக் கற்பிப்பதிலும் உபந்யாஸம் செய்வதிலும் திறமை, கற்றதை மறக்காமல் உடனே எடுத்துக்கூறும் பிரதிபை ஞாபக சக்தி, அகங்காரம், டம்பம், விருப்பு. வெறுப்பு, கோபம், பொருமை, கலக்கம், கருமித்தனம் முதலிய ஒரு துர்குணமும் இன்றி, பூர்ண மனஸ் சாந்தியுடன் கிடைத்ததைக் கொணடு சந்தோஷமாய் ரிஷிபோல் விளங்குவது ஸாத்வீகத்தின் நிறைவு.

(7) உள்ளும் புறமும் எப்பொழுதும் சுத்தம், ஸத்தியமே பேசுதல், தன்னிடம் இருக்கும் பொருள்களையும் உபகரணங்களையும் மற்றவர்க்கும் பிரித்து வழங்குதல், செய்யவேண்டிய கார்யங்களை காலத்தில் திறம்பட செய்தல், வித்யை விஞ்ஞானங்களைக் கற்று, விரும்புவர்கட்குப் பிரியத்துடன், பயன் எதிர்பாராமலேயே கற்பித்தல், காமம்–குரோதம்–லோபம்-குழப்பம்-டம்பம் - அஸூயை அற்று சத்துரு-மித்திரன், உபகாரி-அபகாரி, ஸமஸ்தமான பிராணிகளிடமும் ஒரேவித மனோபாவமும், இன்பம் துன்பம் இரண்டிலும் வித்யாசமில்லாத ஒரே நடுநிலை—பிரும்ம ஞானிக்கு இருப்பதுபோல் இருத்தல்—மிக உத்தம ஸாத்வீகர்களின் லக்ஷணம்.

குறிப்பு–மேலே விளக்கிய ஏழுவிதப் பிரிவினரும் ஸாத்வீகர்களே. ஆனுல் ஏழுவிதப் பிரிவுகளில் வரிசையாக முதலாவதிலிருந்து அடுத்த

அடுத்த பிரிவுகளில் ஸத்வகுணம் அதிக அளவு உள்ளது என்பது தெளிவு.

ரஜோகுணம் மேலிட்டவரின் பிரிவுகள்

(1) பிடிவாதம், சண்டித்தனம், அஸூயை, கோபம், தயாதாக்ஷிண்யமின்மை, தற்புகழ்ச்சி, மறைமுகமான நடத்தை, சுயநலம், செல்வப் பெருக்கு, அசுரன் போல அதிகுரூரத்தனம்.

(2) மன்னிக்கும் மனப்பான்மையே இல்லாமல், தொடர்ந்து எப்பொழுதும் வைரம், கோபம், கொடுமை, பிடிவாதம், பிறருக்குத் திங்கு செய்ய, அடித்து அழிக்க எப்பொழுதும் சந்தர்ப்பம் தேடிக்கொண்டிருத்தல், பிறருடன் சேர்ந்து சாப்பிடாமல், தன் வயிறுக்கே அதிக அளவு அருந்துவதில் ஆவல். அதிக உறக்கம் அல்லது அதிக ஆயாசம் கொள்ளல், பிறர் வளர்ச்சியைப் பொறுக்காமை, ராக்ஷசன்போல் கிஞ்சித்தும் தர்ம சிந்தனையே இல்லாமல், அதிகமாய் மாமிசம் முட்டை போன்ற ஊனைப் பெருக்கும் உணவு கொள்ளலில் பிரியம்.

(3) நிரம்ப சாப்பிடுதல், அதிக சோம்பல், ஸ்திரீகளுடன் கூட இருப்பிலும், புணர்ச்சியிலும் அதிக காமம், அசுத்தங்களில் விருப்பம், சுத்தங்களில் வெறுப்பு, சில சந்தர்ப்பத்தில் பயங்கொள்ளித்தனம், சில சமயம் சீறிப் பயமுறுத்தல், பிசாசுபோல் லஜ்ஜையின்றி, நேர்மையில்லாத ஏளனம் செய்யத்தக்க உணவும் நடத்தையும் உள்ளது.

(4) கோபம் மேலிட்ட தருணத்தில் நல்ல சூரத்தனம் இருக்கும். கோபம் மறைந்தால் பயம் அதிகமிருக்கும். கோபத்திலும் பயத்திலும் மாயாவித்தனம், கள்ளத்தனம், ஆயாசம், உணவிலும் விளையாட்டிலும் சதா ஈடுபடுதல், ஸர்ப்பம் போல் மறைந்து வளைந்து வெளிப்படுதல்.

(5) அதிக சோம்பல், மனதில் தன்னைத்தானே துன்புறுத்திக் கொள்ளல், பொறுமை, பங்குதாரருக்கு பங்கிட்டுக்கொடுக்க மனமில்லாமை, லோபித்தனம், சஞ்சலபுத்தி, ஆஹாரத்திலேயே சிந்தை, பிறரைத் துன்புறுத்துவதில் மகிழ்ச்சி—பூதபிரேதம் போன்ற விகாரமான நடத்தைகள் கூடியது.

(6) கோழி சேவல் போல் எப்பொழுதும் இரைதேடியலைதல், காம போகத்தில் அதிகப் பற்று, சஞ்சலமான பொறுப்பற்ற சாந்தமில்லாத நடத்தை, பொருள் சேமிப்பில் தெரியாமை.

குறிப்பு – மேற்கூறிய ஆறுவிதப் பிரிவுகளும் ரஜோகுணம் மேலிட்ட ராஜஸ மனிதரின் லக்ஷணங்கள். இவைகளிலும் முதலாவதைப் பார்க்கில் அடுத்த பிரிவுகளில் மேல் மேல் ரஜோ குணத்தின் அதிகத்தைக் காணலாம்.

தமோகுணம் மேலிட்டவரின் பிரிவுகள்

(1) மிருகம்போல் புத்தி மந்தம், அதிக உறக்கம், உறக்கத்திலும் புணர்ச்சியில் பிரவிருத்தி போன்ற வெறுக்கத்தகுந்த நடத்தை, உணவு, பிறரை உதறி ஒதுக்கித்தள்ளும் இயல்பு

(2) பயம், கோழைத்தனம், அறிவின்மை, புணர்ச்சியிலும் உணவிலும் அதிக ஆவல், மீன் இனங்கள் போல ஜலத்திலேயே மூழ்கிக்கொண்டிருப்பதில் பிரியம், அசைந்து அலைந்துகொண்டே இருத்தல், மேலும் மீன்வர்க்கம் போலவே தன்னினத்தினரையே பரஸ்பரம் அடித்துக்கொண்டிருக்கும் சுபாவம் தாமஸம்.

(3) மஹா சோம்பேறித்தனம், தர்மம் அர்த்தம் மட்டுமல்ல, காம இன்பம் அநுபவிக்கக்கூட பிரவிருத்தி துளியும் இன்றி, கேவலம் தாவரம்போல் ஒரு அறிவும் இன்றி அசைவற்று கிடைத்த உணவை மட்டும் நன்றாய் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருத்தல்.

குறிப்பு – மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்றும் தமோகுணம் மேலிட்டவரின் லக்ஷணங்கள். இவைகளிலும் முதலாவதைப் பார்க்கிலும் இரண்டாவது பிரிவில், அதைவிட மூன்றாவதில் தமோ குணம் அதிக பலம் வாய்ந்தது.

மனதின் ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் குணங்களின் சேர்க்கையின் வித்யாசங்களினால் மானிடரின் சுபாவங்கள் கணக்கிட முடியாதவையே. ஆயினும், ஸாத்வீகர்களா, ராஜஸர்களா, தாமஸர்களா, ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் எத்தனை அதிகம் அல்லது குறைவு என்று ஓரளவிற்கு நன்றாய் தெரிந்துகொள்ளுவதற்கு மேற்கூறிய லக்ஷணங்கள் நன்றாய் உதவச் செய்யும். இந்த லக்ஷணங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுவதனால் ஏற்படும் பயன்களாவன :–

அந்தந்த மனிதரின் மனதின் இயல்புகளை அறிந்து, உலக நடவடிக்கைகளில் அவருடன் பழகவேண்டிய மாதிரிகளை நிச்சயித்து அதற்குத் தகுந்தவாறு நடந்தால்தான் காரியம் ஸித்தியாகும். மனோவியாதிகள் மட்டுமல்ல சரீரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள வியாதிகளை சிகித்ஸை செய்யவும், சரீரத்தில் வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளவும் மனதின் ஸத்வ–ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களில் எதைச் சார்ந்தவர்களோ அதற்கு ஏற்றபடி செய்வதுதான் சரியான பயன் தரும். மேலும், ஸத்வ–ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களில் தமஸ்ஸை மிகவும் குறைக்கவும், ரஜஸ்ஸை கெடுதிசெய்யும் அளவிற்கு ஏறவிடாமல், ஸத்வத்தின் காரியங்கள் நிறைவேறும் அளவில் மட்டும் வைத்துக்கொள்ளுவதற்கும், ஸத்வம் சிறிதும் குறையாமல் மேல் மேல் வளரவும் விவேகமுள்ள மனிதன் எப்பொழுதும் பிரயத்தனம் செய்துகொண்டே இருக்கவேண்டும். இதற்கும் இவனிடத்தில் இந்தக் குணம் இந்த அளவில் இருக்கிறது என்று தெரிந்துகொண்டால்தான் சாத்தியம்.

மனதின் இந்த குணங்கள் ஜன்ம ஜன்மாந்தரமாய் தொடர்ந்து வருவன. சுபாவத்தின் மகத்துவத்தினுல் இவை மஹா குணங்கள் மஹா பிரகிருதிகள் என்று பெயர்பெற்றவை. இவைகளை நமது விருப்பப்படி குறைக்கவும் அதிகமாக்கவும் சாத்தியமாகுமா? என்று சிறிதும் சிந்திக்கவேண்டாம்.

''பலீ புருஷகாரோ ஹி தைவமப்யதிவர்த்ததே''

''वली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्त्तते''

மனிதன் சரியானபடி தீவ்ர முயற்சி செய்தால், முன்ஜன்மத்திய தீவினையின் விதிகளினுல் சம்பவிக்கும் இடையூறுகளை யெல்லாம் வெல்ல முடியும் என்று கண்டுபிடித்து, தர்மாதி சாஸ்திரங்களில், ஸத்வத்தை வளர்க்கவும், தமஸ்ஸைக் குறைக்கவும் உபாயங்களை உபதேசித்துள்ளனர். ஆயுர்வேதம் ஆஹாரங்களினுலும் ஔஷதங்களினுலும் தினசர்யா எனப்படும் நித்தியம் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய நடத்தைகளினுலும் அநேகவித உபாயங்களைக் கூறியுள்ளது. அதன்படி செய்தால் விரும்பிய பலனைப் பெறமுடியும்.

மனதின் பிரகிருதி நிலை - (இயற்கை) குணங்கள் மூலம் விளக்கப்பட்டன. விகிருதி நிலை - மனதின் வியாதிகள் தொடரும்.



நல்லெண்ணெய் தள்ளுபடி

வைத்யர்கள் மருந்து கொடுக்கும்போது நல்லெண்ணெய்யையும் கடுகையும் நீக்கும்படி கூறுகின்றனர். நல்லெண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய் சேர்த்துக்கொள்ளச் சொல்லுகின்றனர். நல்லெண்ணெய் அதிகமாக தாளிதம் முதலியவைகளுக்குப் பயன்படுகின்றது. எண்ணெய்ப் பொருளே கூடாது என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக அவ்விதம் கூறுகின்றனரா? அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் ஏதேனும் விசேஷக் கெடுதல் உண்டா? நெய் எதனுல் நல்லது?

பல நோய் நிலைகளில் ஜீர்ண உறுப்புகள் பலவீனப்பட்டிருந்தாலும், ஜீர்ண வேலை தடைப்பட்டிருந்தாலும், சரியே நடைபெறுதிருந்தாலும் எண்ணெய்ப்பொருள் அனைத்தையும் தவிர்க்கச் சொல்வது உண்டு. இத்தகைய நிலைகளில் கூட, தாவரக்கொழுப்பு வகைகளில் சிற்றுமணக்கெண்ணெய்க்கும் பிராணிக் கொழுப்பு வகைகளில் நெய்க்கும் விலக்களிப்பதும் உண்டு இந்த எண்ணெய்ப் பொருள்கள் ஜீர்ணமாகும்போது உள்ளே ஏற்படக்கூடிய சில மாறுதல்களே இவைகளைக் குறிப்பிட்ட சில நோய் நிலைகளில் தடை செய்வதற்குக் காரணமாகின்றன. இவை ஜீர்ணமாகும்போது ஜீர்ண கோசத்தினுள் எத்தகைய மாறுதல்களை உண்டாக்குகின்றன என்பதையும் நல்லெண்ணெயில் அதிகமான கெடுதி என்ன என்பதையும் ஒரு வெளி உதாரணத்தைக்கொண்டு விளக்குவது எளிது. கொழுப்புப் பொருள்கள் தாதுபாகம் நடைபெறும் சமயத்தில் ஜடராக்னிக்கு விறகாகப் பயன்படுகின்றன என்று கூறுவர். விறகாகப் பயன்படும் பொருள் எவ்விதம் தன் பணியைப் புரிகின்றதென்பதையும் இவ்வுதாரணம் விளக்கும்.

ஓர் அறையில் மூன்று அகல் விளக்குகளை ஏற்றுங்கள். ஒன்றில் நெய்யையும் மற்றொன்றில் சிற்றுமணக்கெண்ணெய்யையும் மூன்ருவதில் நல்லெண்ணெய்யையும் விட்டு விளக்கேற்றுங்கள். நெய் விட்டு ஏற்றிய விளக்கு மணி போன்று புகையில்லாமல் புகை நாற்றமில்லாமல் எரியும். திரி சீக்கிரம் கருகாது. அதனுல் அடிக்கடி சுடர் தட்டவேண்டியிராது. பிரகாசமும் வெண்மையாக இருக்கும். அறையில் நெய்மணம் தெரியுமே தவிர சுட்ட நெய் மணம்—கருகிய நெய்த்திரி மணம் இருக்காது. அதேபோல சிற்றுமணக்கெண்ணெய் விட்டேற்றிய விளக்கும் வெண்மையான சுடருடன் பிரகாசமாக எரியும். திரி சீக்கிரம் கருகாது. அடிக்கடி சுடர் தட்டவேண்டியிராது. ஆனுல் அதே நிலையிலுள்ள நல்லெண்ணெய் விளக்கில் மட்டும் பிரகாசம் செம்மை கலந்து நிற்கும். புகை நிறைய இருக்கும். திரி சீக்கிரம் கருகிவிடும். திரியை அடிக்கடி சுடர் தட்டித் தூண்டிவிடாமலிருந்

தால் விளக்கே அணைந்துவிடும். அறை முழுதும் கருகிய திரி மணமும் சுட்ட எண்ணெய் மணமும் பரவி நிற்கும். இந்நிலை சிற்றுமணக் கெண்ணெய் விளக்கிலோ, நெய் விளக்கிலோ ஏற்படுவதில்லை. அதனால் தான் சிற்றுமணக்கெண்ணெயையே பெரும்பாலும் விளக்கிற்கான எண்ணெய்யாக நம் நாட்டினர் உபயோகித்து வந்தனர். அதனால் விளக்கெண்ணெய் என்ற பெயர் அதற்கு அதிகமாக நிலைத்துவிட்டது. நெய்க்குச் சமமானது விளக்கெண்ணெய் என்று வழக்கும் ஏற்பட்டது. இதே குணமுள்ள மற்றோர் எண்ணெய் இலுப்பெண்ணெயாகும். சுமார் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன் வரை சில கிராமங்களில் இலுப்பெண் ணெயே அதிகமாக சமையலில் பயன்பட்டு வந்தது கிராமங்களைச் சுற்றி இலுப்பைக்காடு இருக்கும். கிராம சுயதேவைப் பூர்த்தி அக் காலத்தில் பெரும்பாலும் அனுஷ்டானத்தில் இருந்து வந்தது. கிரா மங்களில் உப்பையும் மண்ணெண்ணெயையும் தவிர வேறு பொருளை விலை கொடுத்து வாங்காத நாட்களும் இருந்தன. நல்லெண்ணெய்க் கான எள்ளு எங்கும் விளைவதில்லை. அதனால் இலுப்பெண்ணெயையே பெரும்பாலும் சமையலில் பயன்படுத்தி வந்தனர். விளக்குகளுக்கும் இலுப்பெண்ணெயே அதிகம் பயன்பட்டு வந்தது.

விளக்கு உதாரணத்தால் நாம் அறியக்கூடிய விஷயம் இதுதான். நெருப்பில் எரியும்போது நெய்யின் எல்லாப் பகுதிகளுமே எரிந்துவிடு கின்றன. எரிவதற்கு ஆதாரமான திரி அதிகம் கருகுவதில்லை, நல் லெண்ணெய்யில் சில பகுதி எரியாமல் புகையாக மாறுகின்றது. எரிவ தற்கு ஆதாரமான திரியும் அதிகமாகக் கருகுகிறது. எரியாமல் புகைந்து போகக்கூடிய எண்ணெய் பகுதி அறை முழுதும் சுட்ட எண் ணெய் மணத்தைப் பரப்புகிறது காற்றின் தூய்மையைக் கெடுக் கிறது. இதே விளக்கம் இரைப்பை – குடலினுள் நடக்கும் ஜீர்ண வேலையிலும் பொருந்தும். நல்லெண்ணெய்யில் முழுப் பகுதியும் உள்ளே பாகமடைவதில்லை. ஜீர்ண உறுப்புகள் கெட்டுள்ளபோது இந்நிலை மேலும் கெட்டுவிடுகின்றது. ஆகவே, ஜீர்ணமாகாத நல்லெண்ணெய்ப் பகுதியால் வயிற்றில் கெட்ட வாயு அழுத்தம் அதிக மாகியும் ஜீர்ணமாகி சாரங்களை உள்ளே உறிஞ்சி எடுத்துக்கொள்ளும் நுண்ணிய குழாய்களின் துவாரங்கள் அடைபட்டும் வயிற்றுப் பொறு மல், அஜீர்ணம், வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு, உடலில் வாயுக்கட்டு, கடுப்பு வலி முதலிய வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன ஜீர்ணகோசம் வெந்து ஜீர்ணம் தடைபடுகின்றது. இதே தோஷம்தான் நல்லெண்ணெயை தடை செய்யக் காரணமாகின்றது.

தேன் - நெல்லிக்காய்

நெல்லிக்காயைத் தேனிலிடுவதன் நோக்கம் அதன் தன்மை கெடாதபடி பாதுகாப்பதுதான். நெல்லிக்காய் குறிப்பிட்ட சில மாதங்களில்தான் கிடைக்கக்கூடியது. மாசி, பங்குனி மாதங்களில் நிறையக் கிடைக்கும். நன்கு முதிர்ந்து பழுத்த காய்களாகவே மரத்திலிருந்து அடிபடாமல் இறக்கிக்கொள்ளவேண்டும். நன்கு ஜலம் விட்டுக் கழுவி மேல் அழுக்குகளைப் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும். தேன் ஒரு சிறந்த பாதுகாக்கும் பொருள். எதையும் அழுகவிடாது. ருசி, மணம் முதலியவைகளைக் குன்றவிடாது. எத்துடன் சேர்கிறதோ அதன் குணத்தைத் தரும். (யோகவாஹி என்று இதைக் குறிப்பிடுவர்) நன்கு பக்குவமடைந்த பிறகு தேனடையிலிருந்து பிரித்தெடுத்த தேன் நல்லது. தேனடையை பிழிந்தெடுப்பது அவ்வளவு சிலாக்கியமல்ல. முதிராத — பக்குவம் பெறாத தேனும் இதனால் சேர்க்கப்படலாம். பக்குவமடையாத தேன் சீக்கிரம் புளித்துக் கெட்டுவிடும். இதில் கவனம் தேவை. தேன் எடுத்து 4-6 மாதங்களாவது ஆனபின் அதை உபயோகிப்பதே நல்லது. இளம் தேனில் தயாரித்த பண்டம் நீடித்து நிற்காது. ஒரு வாயகன்ற கிளாஸ் ஜாடி கிளாஸ் மூடியுள்ளதை நன்கு அலம்பி ஈரமில்லாமல் காயவைத்துக்கொள்ளவும். அல்லது பீங்கான் ஜாடியையும் உபயோகிக்கலாம்.

நெல்லிக்காய்களை அலம்பி மேல் ஈரத்தை உலர்த்தித் துடைத்து ஒரு வெள்ளிக் கம்பி அல்லது எவர்சில்வர் கம்பி, நீண்ட கருவேலம் முள், திடமான தென்னம் ஈர்க்கு இவைகளில் ஒன்றால் நெல்லிக் காய்களில் குத்திச் சிறிய பொத்தல்கள் ஏற்படுத்தி ஜாடியிலிடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்கள் மூழ்குமளவிற்குத் தேன் நிரப்பி மூடிவைக்கவும். தினம் ஓரிரு மணி நேரம் அந்த ஜாடிகளின் வாயில் நல்ல மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத்துணியால் வேடுகட்டி வெயிலில் வைத்திருக்கவும். இவ்விதம் பதினைந்து நாட்கள் செய்ததும் ஜாடியை நன்கு மூடி ஈரக் கசிவு இல்லாததும் ஈ, எறும்பு தீண்டக்கூடாததுமான இடத்தில் பத்திரமாக்கிக்கொள்ளவும். நன்கு ஊறியதும் ஈரமில்லாத சுத்தமான சிறிய ஸ்பூன்கள் உதவிகொண்டு கொட்டைகளை அகற்றியும் விடலாம். இயற்கையில் வருஷத்தில் 2-3 மாத காலமே கிடைக்கக்கூடிய நெல்லிக் காய்களை வருஷம் முழுவதும் பசுமையும் குணமும் மணமும் குன்றாதபடி பாதுகாத்து வைத்துககொள்ள இது மிகச் சிறந்த வழி.

நெல்லிக்காய்களை வேறு வகைகளிலும் பாடம் செய்துகொள்ள லாம். எளிதான முறை — வற்றலாக்கிக்கொள்வதே. நல்ல முற்றிய நெல்லிக்காய்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ளவும் நல்ல ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் தேவையான நெல்லிக்காய்கள் மூழ்குமளவிற்கு ஜலம் நிரப்பி அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கும் பதத்தில் சூடாக்கிக்கொண்டு அதில் நெல்லிக்காய்களைப் போட்டு உடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட்டு ஆறியதும் நெல்லிக்காய்களை உருக்குலையாமல் சுளைசுளையாகப் பிரித்து விதைகளை அகற்றி மூங்கில் தட்டுகளில் பரப்பி உலர்த்தி எடுத்து

வைத்துக்கொள்ளவும். கடுமையான வெயிலில் உலர்த்தவேண்டாம். வெயில் விழுமிடங்களின் ஓரத்தில் நிழலில் வைத்திருந்தாலே போதும். இது ருசி, நிறம், மணம், குணம் இவைகளில் பெருமளவில் பச்சை நெல்லிக்காயை ஒத்திருக்கும். இது சிறந்த உணவுப் பண்டம்.

மற்றொரு முறை :- முன் முறையில் தயாரான நெல்லி வற்றலைத் தூள் செய்து 100 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். பீங்கான் பாத்திரத்திலிட்டு அதில் முற்றிய நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து அந்த நெல்லி வற்றல் தூள் நனைந்து ஊறுமளவிற்கு விட்டுப் பிசறி முன்மாதிரி காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்ததும் மறுபடியும் முன்போல நெல்லிக்காய் சாறு விட்டு ஊறவைக்கவும். இவ்விதம் 16-32 தடவை வரை பாவனை செய்து காயவைத்தெடுத்த நெல்லிக்காய்த் தூள் மிகச் சிறந்த ரசாயனம். கருநிறம் பெற்ற இந்த சூர்ணத்தை $\frac{1}{2}$-1 டீஸ்பூன் அளவு எடுத்துச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு மேல் பால் சாப்பிட உடல் களைப்பு நீங்கி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். மற்ற டானிக்குகளைப் போல உடலில் ஒட்டுமா ஒட்டாதா என்ற கவலை தேவையில்லை. மூளை வேலை உள்ளவர்களுக்கும், பாலர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் மிகவும் ஏற்றது. தேன் நெல்லிக்காயும் இதுவும் சிறந்த ரஸாயனமாகும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரையோ கல்கண்டோ சேர்த்து இஞ்சி முரப்பா போல முரப்பாவாகத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். நெல்லிக்காய்ச் சாறு 1 லிடர், கற்கண்டு அல்லது குழைவு ஜீனி ஒரு கிலோ இரண்டையும் கலந்து இளஞ்சூடாக அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பாகாக்கி மைசூர்பாகு பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கி ஏலம் 2 கிராம் தூள் செய்து போட்டுக் கிளறி ஈயம் பூசிய தட்டிலோ பீங்கான் தட்டிலோ கொட்டி மைசூர்பாகு போல துண்டம் போட்டுக் கொள்ளவும்.

நெல்லிக்காயில் உப்பைத் தவிர ஐந்து சுவைகளும் உண்டு. கடுக்காயும் நெல்லிக்காயும் எல்லா வகைகளிலும் ஒரே குணமுடையவை. கடுக்காய் உஷ்ண வீர்யமுள்ளது, நெல்லிக்காய் சீத வீர்யம் உள்ளது என்ற ஒரே மாறுதல். அதனால் கடுக்காயைச் சளிக்கட்டு, கபக்கட்டு, வாயுக்கட்டு உள்ள இடங்களில் அதிகமாக உபயோகிப்பர். நெல்லிக்காயைப் பித்தச் சூடு மிகுந்த இடங்களிலே உபயோகிப்பர். நெல்லிக்காய் லகுவான மலமிளக்கி. கண்களுக்கும் கேசத்திற்கும் நல்லது. நல்ல பசி, ஜீர்ண சக்தி, புஷ்டி தரும். கொதிப்பு ஏற்பட்டு தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் மயக்கம், தலைசுற்றுதல் இருக்கும்போது இதை அரைத்துப் பத்துப்போட்டால் உடன் கொதிப்பைக் குறைத்துத் தெளிவைத் தருகின்றது சியவன பிராசம் என்ற பிரசித்த ரஸாயனத்தின் தாய்ச் சரக்கு இதுவே. குடலிலுள்ள புண்ணை ஆற்றவல்லது. துவாதசியன்றும் மற்ற உபவாஸ தினங்களுக்குப் பின்னரும் முதலில் உணவருந்தும்போது நெல்லிக்காய் சேர்ப்பதால் குடலின் அழற்சியை நீக்கி ஜீர்ணத்திற்கு உதவுகிறது. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யவும் நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கவும் தினசரி கையாளத் தக்க இயற்கை உணவு — மருந்துப் பண்டம் நெல்லிக்காய்.

★

நற்பழக்கங்கள்

தினமும் உடலில் எண்ணெய் பூசித் தேய்த்துக் குளி. முக்கியமாக தலை, காது, உள்ளங்கால் இவைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக அவசியம். இவ்விதம் செய்ய உடலில் வயதானதால் ஏற்படும் களைப்போ, அதிக வேலையால் ஏற்படும் களைப்போ வராது. வாயுத் தொந்தரவுகள் நீங்கும். கண் பார்வை கலக்கம் நீங்கி களைப்புறுமல் தெளிந்து இருக்கும். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படாமலிருப்பதால் உடலில் புஷ்டி, நீண்ட ஆரோக்கியம் வளரும். நல்ல தூக்கமும், தூங்கியதும் அயர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சியுடன் எழுதலும் ஏற்படும். தோல் வரட்சி நீங்கி மென்மையுடனும் பளபளப்புடனும் சூடு-குளிர் இவைகளைத் தாங்கும் சக்தியுடனும் இருக்கும். உடற்கட்டு குலையாமல் இருக்கும்.

ஆனால் மார்பிலோ தலையிலோ கபம் நிறைந்திருக்கும்போதும், பேதியோ வாந்தியோ ஆனவுடனும் அஜீர்ணமிருக்கும்போதும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாதே.

எண்ணெய் தடவிக்கொண்டதும் சிறிது நேரம் தேகப்பயிற்சி செய். தேகப்பயிற்சி செய்யும்போது உன் உடல் களைக்கும் முன்னரே (மார்பிலும், மூக்கிலும், பூட்டுகளிலும், கக்கங்களிலும், நெற்றியிலும் வியர்த்ததும்) நிறுத்திவிடு. தேகப்பயிற்சி செய்வதால் உடல் எத்தனை பாரத்துடனிருந்தாலும் வேலை செய்யும்போது இஷ்டப்படி சுறுசுறுப்புடன் இருக்க லேசாக இருப்பதுபோன்று தோன்றும். அசதி நீங்கும். நல்ல பசி ஏற்படும் ஊளைச் சதை குறையும். உடல் உறுப்புகள் திரண்டு உருண்டு பருத்து அழகுடன் காணும். தேகப்பயிற்சி செய்யும் போது வரண்ட உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. நெய்ப்புள்ள பண்டங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். (இல்லாவிடில் உடலின் தேவைக்காக உள்ள கொழுப்புச்சத்தும் கரைந்துவிடும்.) பலக்குறைவுள்ளபோதும் தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது. கடும் கோடையிலும் காற்றடி காலத்திலும் மிகக் குறைந்த அளவில் செய்தால் போதும். வாத-பித்த நோய் உள்ளவன், சிறுவன், வயது முதிர்ந்தவன், அஜீர்ண நோயுள்ளவன் தேகப்பயிற்சியை செய்யக்கூடாது. தேகப்பயிற்சி முடிந்ததும் சற்று வியர்வை அடங்கும் வரை உடலை லேசாய் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

அளவுக்கு மீறி தேகப்பயிற்சி செய்தால், நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல், வாந்தி, ஹிருதயநோயுடன் கூடிய ச்வாஸநோய், இருமல், ஜ்வரம், ரத்தமாக வெளிப்போகுதல், உடல் களைப்பு முதலியவை உண்டாகும். அதனால் அளவுடனே தேகப்பயிற்சி செய்தல் அவசியம்.



— அஷ்டாங்க ஹிருதயம்.

பஞ்சகுண தைலம்

மழை-பனி நாட்களில் வாயுவாலும், கபத்தாலும், சீதளத்தாலும் ஏற்படும் பல நோய்களில் மேல்பூச்சுக்காகப் பயன்படும் சிறந்த மருந்து. இதன் செய்முறை வருமாறு :—

கடுக்காய் தோல் 50 கிராம், தான்றிக்காய் தோல் 50 கிராம், நெல்லிமுள்ளி 50 கிராம், வேப்பிலை 125 கிராம், கருநொச்சி இலை 125 கிராம் இவைகளை நன்கு இடித்து 3 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு முக்கால் லிட்டர் மீதமாகக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். வெள்ளைக் குங்குலியம், சிலாரஸ், தேன்மெழுகு, குக்கில், கந்தாபிரோஜா இந்த ஐந்தும் வகைக்கு 40 கிராம். நல்லெண்ணெய் 800 மிலி. லிடர்.

இரும்பு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி நன்கு சூடேறியதும் வெள்ளைக் குங்குலியம் முதலியவைகளைப் போட்டு இருப்புத் துடுப்பால் கிளறி வர எல்லாம் கரைந்துவிடும். பிறகு வடிகட்டி வைத்துள்ள கஷாயத்தையும் ஊற்றி நன்கு காய்ச்சவும். அதில் உள்ள திரவாம்சம் சுண்டி, கல்கப் பொருள்கள் மணல்மணலாகக் கீழே தங்க ஆரம்பித்ததும் இறக்கிவைத்து வடிகட்டி இளஞ்சூட்டில் இருக்கும்போது அதில் 50 கிராம் கட்டிச்சூடத்தைத் தூள் செய்து கலக்கவும். நன்கு ஆறியதும் யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் 25 மிலி. லிடர், டர்பண்டைன் 25 மிலி. லிடர் கலந்து பாட்டிலிலிட்டு மூடிவைக்கவும். இதில் சிறிது டர்பண்டைன், யூகலிப்டஸ் தைலங்கள் கலக்காமலும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

சீழ் அகற்றிய புண்களை ஆற்ற யூகலிப்டஸ், டர்பண்டைன் நீக்கிய தைலத்தை காரச்சீலையில் நனைத்துவைத்துக் கட்டலாம். புண்கள் ஆறும். வலி குறையும். யூகலிபடஸ், டர்பண்டைன் சேர்த்ததை முட்டுகளில் வலி, வீக்கம், பிடிப்பு, தசைநார்களில் வலி, அதிக தூரம் நடப்பதாலும், டிரில் முதலியவைகளாலும் கெண்டைக்கால் முதலிய இடங்களில் இறுக்கம், வலி இவைகளில் தேய்க்க வலி, இறுக்கம் நீங்கும் ரத்தக்கட்டு கரையும் இதைத் தடவி வென்னீர் விட்டோ, தவிடு வறுத்தோ ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தலைவலி, தலைபாரம், நீர்கோர்வை, பிடரிவலி, இசிவு முதலியவைகளில் தடவித்தேய்க்க வலிவேதனை குறையும். காதுவலி இருக்கும்போது காதைத் துடைத்து இந்தத் தைலத்தைப் பஞ்சில் நனைத்துச் செருக வலி குறையும். சீழ் வடிதலும் நிற்கும். மார்பில் சளி கட்டி இருக்கும்போது இதைத் தடவித் தேய்த்துத் தவிடு வறுத்தோ கம்பளியைச் சூடுகாட்டியோ ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தலையில் பேனும் ஈறும் அரிப்புமுள்ளபோது இத்தைலத்தை கேசத்தில் தடவி 1-2 மணி நேரம் முடித்துவைக்க பேன்கள் பொலபொல வென உதிர்ந்து கொட்டும். அப்போது தலையை நன்கு வார பேனும் ஈறும் வந்துவிடும். இவ்விதம் தொடர்ந்து 4-5 தினங்கள் செய்ய பேனும் ஈறும் அகன்றுவிடும். தினமும் தைலம் தடவி வாரியபிறகு சீயக்காய் தூளை வடிகஞ்சியில் குழப்பித் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது நல்லது.

★

குழந்தைகளின் வயிற்ருேட்டத்தில்

சாரலும் மேற்காற்றும் ஆறுகுளங்களில் புதிய ஜலமும் சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலும் காரணமாக இந்நாட்களில் வயிற்றில் வேக்காளமும் ஜீர்ணசக்திக் குறைவும் வயிற்ருேட்டமும் சீதபேதியும் கடுப்புடன் பேதியும் ஏற்படும். மாம்பழத்தை நல்ல பசியுள்ள போதும் வயிற்றில் வேக்காளமும் புளிப்பும் இருக்கும்போதும் சாப்பிடுபவர் பெரும்பாலும் இத்தகைய நோய்களுக்கு இலக்காவர். மாம்பழத்தின் சூடு வயிற்றை மேலும் வேகவைக்கிறது. அதுவும் ஜீர்ணமாவதில்லை, வாந்தி எடுத்துப் பேதியாகியும் மாம்பழத்தின் மப்பு வெளியாவதற்குள் உடல் நிலை கவலைப்படத் தகுந்ததாகி விடும். பெரியோர்களுக்கே இந்நிலையானுல் சிறுவர்களின் கதி? தாய்ப்பால் சாப்பிடும் சிசு, பாலும் கஞ்சியும் சாப்பிடும் பாலன், பாலும் அன்னமும் சாப்பிடும் சிறுவன் அனைவருக்கும் இந்த நாட்களில் வயிற்று வேக்காளமும் அஜீர்ண பேதியும் வாந்தியும் ஏற்படக்கூடும். மிகக் கவனத்துடன் உணவை அமைத்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். வேறு வகைப் பாதுகாப்பும் பயன்படாது.

சிசுக்களின் உணவு இக்காலத்தில் பெரிய பிரச்னையைக் கிளப்பியுள்ளது. தாய்மார்களின் உடல் நல போஷணைக் குறைவு, மனச் சந்துஷ்டிக் குறைவு, அந்தரங்கத்தில்கூட இந்தக் குழந்தை ஏன் பிறந்ததென்ற அளவிற்கு தாபத்தை அளிக்கக்கூடிய சமுதாயப் பொருளாதாரச் சூழ்நிலைகள், மனித இனப்பெருக்கமே தாழ்ந்த செயல்—அறிவீனமான செயல் என்ற மனப்பான்மையில் ராஜாங்கப் பிரசாரம், நாகரீக முற்போக்கு—அழகு என்ற தவருன நோக்கங்கள் இவை எல்லாம் தாய்ப்பாலைக் குறைப்பதில்—இல்லாமல் செய்வதில் முக்கியப் பங்கு பெறுகின்றன மற்ருெரு பக்கத்தில் தாய்ப்பாலுக்குச் சமமெனவோ அதைவிட மேம்பட்டதெனவோ, விஞ்ஞானமும் விளம்பரமும் பறைசாற்றும் உணவு மாடின்களின் உற்பத்தி தாய்ப்பாலைப் பெருக்குவதில் அசிரத்தையை உண்டாக்குகின்றது. ஆரம்பத்தில் விஞ்ஞானத்திற்கும் விளம்பரத்திற்கும் இருந்த தொடர்பு கிரமமாகக் குறைந்து தரக்குறைவான உணவு மாப்பண்டங்கள் உற்பத்தியாகக் கூடிய வியாபாரச் சூழ்நிலை. நேரிடையே தாயின் சதையிலிருந்து சதையாக ரத்தத்திலிருந்து ரத்தமாக தாயின் உடலையே உரித்து வைத்திருக்கும் சிசுவிற்குத் தாய்ப்பாலே ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகும் போது அதமப் பொது மடங்கு – உத்தமப் பொது மடங்கு – சராசரி விகிதக் கணக்குகளின் அடிப்படையில் தயாராகும் இந்த மாப்பண்டங்கள் குழந்தைகளின் மென்மையான குடலில் பல தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்தி நோய் தடுப்பு சக்தியையும் குறைத்து விடுகின்றன. நமக்குக் குறைபடத்தான் நேரமிருக்கிறதே தவிர குறைகளை நிவிருத்திசெய்வ நேரமிருப்பதில்லை.

பாலும் புழுங்கலரிசிக் கஞ்சியும் புட்டிமாவும் புளிப்படைந்து ஜீர்ணமாகாவிட்டால் உடன் வாந்தியாகிவிடும். வாந்தியைத் தடுத்தால் வாய் முதல் ஆஸனவாய் வரை வெந்து பேதியாகும். ஜ்வரம் கடுமையாக ஏற்படும். உள்ளே தங்கிய விஷத்தன்மை கொண்டமப்பு நீங்கும்வரை பேதியோ வாந்தியோ நிற்காது. கடுமையாக அழற்சி நீங்க மருந்து கொடுத்தாலும் மறுபடியும் அந்த உணவுகளைத் தொடர்ந்து கொடுக்கும்போது பேதியும் வாந்தியும் தொடரும். திரும்பத் திரும்ப டாக்டர்களின் வீடே கதியாக நேரிடும்.

வயிற்றில் புளிப்பும் வேக்காளமும் உள்ள வேளைகளில் உடன் பாலையும், பால் கலந்த உணவுகளையும், புட்டி மாக்களையும், தாய்ப் பாலையும் கூட நிறுத்திவிடுவதுதான் விவேகம். எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியவைகளும், வயிற்றிலுள்ள புளிப்பை ஏற்று வெளியாக்கக்கூடியவைகளும், குடல் - இரைப்பை ஜவ்வுகளில் உரைதல் ஏற்படுத்தாததாயும் உள்ள கஞ்சி வகைகள்—ஆரோரூட் மாக்கஞ்சி, ஜவவரிசிக்கஞ்சி, நெல் பொரிக்கஞ்சி, வறுத்த புழுங்கலரிசியின் முழு அரிசிக்கஞ்சி, பார்லிக்கஞ்சி முதலியவைகளை வயதிற்கும் நிலைமைக்கும் ஏற்றபடி கொடுக்கவேண்டும். புளிப்பும் வேக்காளமும் குறைந்த பின்னரும் சில நாட்களுக்கு இந்த ஆஹாரங்களையே தொடர்ந்து கொடுத்துவருவது நல்லது. நடுவே ஓரிரு வேளைகளுக்கு பாலைக் கஞ்சிகளில் கலந்து கொடுத்துப் புளிப்பு முதலியவை திரும்பாமலிருக்கின்றனவா என்பதையும் அறிந்துகொள்ளலாம். புளிப்பு முதலியவை ஏற்படாவிட்டால் பால் - பால்மா - முதலியவைகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

தாய்ப்பாலையே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வேறு கஞ்சி உணவு கொடுக்க நேரும்போது அதிகம் சிரமமிருப்பதில்லை. ஆனால் புட்டி மாவில் பழகிய குழந்தைகளுக்குக் கஞ்சி உணவு கொடுக்க நேரிடும்போது அவைகளைக் குழந்தைகள் விரும்பி ஏற்பதில்லை. பிறவியிலிருந்தே சர்க்கரை இனிப்பு மிகுந்த உணவையே ஏற்ற குழந்தை சுவை குறைந்த கஞ்சியைக் குடிக்க மறுக்கின்றது. தாய்ப்பாலில், சர்க்கரை கலவாத பசுவின் பாலிலுள்ள இனிப்புதான் இருக்கும். அதையே குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்குக் கஞ்சியும் இனிக்கும். பால் மாக்களைக்கூட அதிகச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்காமலிருப்பது நல்லது. சீனிச் சர்க்கரையில் உணவுச்சத்துக் குறைவு. உடலை நீர்க்கச் செய்து காங்கையை அதிகப்படுத்தக் கூடியது. அதை ஒவ்வொரு தடவையும் 1–2 தேக்கரண்டிகள் சேர்த்து 4-5 வேளைகள் வரை புட்டி மாவையும் கஞ்சியையும் சாப்பிடும் குழந்தை உடல் இளைத்து நோஞ்சானாவதில் வியப்பில்லை.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.